

# ДЕСЯТЬ ТЕЛ СОЗНАНИЯ

РУКОВОДСТВО  
ПО САМОРАЗВИТИЮ И САМООБРАЗОВАНИЮ

НИРВЕР СИНГХ ХАЛЬСА

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
Благодарность .....	9
Предисловие .....	10
Предисловие к русскому изданию .....	11
Как пользоваться книгой .....	12
Десять ваших тел .....	14
Система нумерологии Йоги Бхаджана .....	17
Глава 1. Первое тело – Душа .....	21
Обобщение .....	22
Описание .....	24
Медитации и упражнения .....	28
Ментальные тела: Второе, Третье и Четвёртое. Обзор .....	37
Глава 2. Второе тело – Защищающий ум .....	39
Обобщение .....	40
Описание .....	42
Защищающий ум: медитация и упражнения .....	46
Упражнения для Второго тела .....	47
Медитация для Второго тела .....	52
Глава 3. Третье тело – Проецирующий ум .....	55
Обобщение .....	56
Описание .....	58
Проецирующий ум: медитация и упражнения .....	61
Комплекс упражнений для Третьего тела .....	62
Глава 4. Четвёртое тело – Медитативный ум .....	69
Обобщение .....	70
Описание .....	72
Медитативный ум: упражнения и медитации .....	76
Содаршан Чакра крийя .....	76
Быстрый комплекс для подготовки к медитации .....	78
Медитация (демо версия) .....	80
Медитация и второй комплекс упражнений для Четвёртого тела .....	82
Полезные подсказки для установления регулярной практики медитации .....	89

Глава 5. Пятое тело – Физическое тело .....	101
Обобщение .....	102
Описание .....	104
Физическое тело: упражнения .....	111
Медитация Процветания для Пятого тела .....	116
Глава 6. Шестое тело – Нимб .....	117
Обобщение .....	118
Описание .....	120
Нимб: медитация и упражнения .....	125
Медитация Дриб Дришти Лочина Карма крия .....	128
Глава 7. Седьмое тело – Аура .....	131
Обобщение .....	132
Описание .....	134
Аура: упражнения .....	137
Медитация для Седьмого тела .....	141
Глава 8. Восьмое тело – Праническое тело .....	143
Обобщение .....	144
Описание .....	146
Упражнения и пранаяма .....	150
Глава 9. Девятое тело – Тонкое тело .....	155
Обобщение .....	156
Описание .....	158
Медитации и упражнения .....	165
Глава 10. Десятое тело – Сияющее тело .....	171
Обобщение .....	172
Описание .....	174
Медитация и упражнения .....	180
Глава 11. Одиннадцатое тело – все тела вместе .....	185
Обобщение .....	186
Описание .....	188
Создайте свой собственный комплекс упражнений .....	195
Все тела: упражнения .....	197
Медитация для Одиннадцатого тела .....	199
Глава 12. Нумерологическая интерпретация двух дат рождения...	201
Глава 13. Аспекты десяти тел и одиннадцатого воплощения .....	211
Список упражнений, крий и медитаций .....	214